

# PERSONALIDAD SANA EN EL CICLO VITAL

***Alfredo Fierro Bardají***

**Conferencia impartida en la Facultad de Psicología de la Universidad de Málaga**

**1 de diciembre de 2015**

La persona o personalidad tiene elementos innatos. A eso se le ha llamado temperamento. Y hay algunas características personales donde lo innato prevalece: así, las capacidades convencionalmente resumidas en la noción de inteligencia; igualmente predisposiciones como la reactividad, vulnerabilidad o estabilidad emocional, e incluso la dimensión diferencial entre los polos de extraversión e introversión. Sin embargo, para la psicología, la persona o personalidad no tanto nace cuanto se hace, se construye. Esta construcción, en buena parte, está asociada al ciclo vital, al desarrollo o crecimiento que ha sido y es común a la especie humana en todo tiempo y lugar desde hace miles de años. En ese ciclo resultan determinantes elementos invariantes de la especie –biológicos, cognitivos y anímicos- que se despliegan de modo ineluctable a lo largo de la vida. En otra parte, se asocia a la experiencia y a lo que el sujeto extrae de ella, a saber, aprendizaje: en el potencial de conducta como consecuencia de la experiencia o de la práctica. Es éste seguramente el concepto más potente de la psicología, a la vez que más propio suyo, frente a otras ciencias que asimismo se ocupan del “anthropos”, del “homo sapiens”.

En el desarrollo de la personalidad, de la persona, en su devenir hacia la madurez, la psicología se interesa, desde luego, por los cambios comportamentales debidos al ciclo biológico, pero, no menos, a los que se siguen de un determinado curso de experiencias y de acciones de la persona individual. En este último sentido la personalidad no sólo crece o se desarrolla; asimismo aprende y en algún sentido se hace a sí misma, contribuye al curso de su propia vida.

Dos etapas van a considerarse aquí en ese desarrollo o devenir: la juvenil y la adulta.

## PERSONALIDAD SANA EN ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

El desarrollo del ser humano es siempre unitario; es un desarrollo —por lo menos, hasta cierto punto— integrado. En el análisis del mismo es habitual, sin embargo, distinguir diversos ámbitos, ejes evolutivos diferentes: el desarrollo cognitivo, el de la personalidad, el de las relaciones sociales; y es así como se justifica que estas diversas líneas evolutivas sean materia de diferentes capítulos en un libro. La diferenciación de ámbitos, desde luego, posee interés analítico y sirve a fines de clarificación de los procesos. Pero estos procesos, en la realidad del individuo, se encuentran estrechamente *imbricados unos con otros* y sólo son separables en el análisis —en la disección— de nuestros conceptos.

Sobre el desarrollo de la personalidad adolescente y juvenil existen muchas ideas populares, socialmente difundidas, y existe también abundante literatura, procedente de la observación espontánea. Estas ideas y literatura, por desgracia, no siempre están bien fundadas; no están empíricamente fundadas en la realidad de los hechos, de los procesos evolutivos por los que pasan las personas en esa etapa de la vida. La investigación científica acerca del desarrollo de la personalidad en esa edad es todavía escasa, y no ha llegado a proporcionar una imagen completa, detallada y, a la vez, rigurosa, de la personalidad en esa edad. Cualquier exposición global acerca de este asunto se halla, en consecuencia, condenada a combinar, en la medida lo más afortunada posible, elementos de sabiduría popular, de experiencia profesional —clínica u otra— con los jóvenes, y de verdadera investigación de ciencia.

Para empezar hace falta delimitar qué se entiende por *personalidad*: un conjunto de procesos y de sistemas comportamentales, estrechamente relacionados *entre sí*, y que principalmente se definen por los siguientes elementos: individuos distintos reaccionan y se comportan de manera diferente; el fenómeno, complementario del anterior, de que en momentos y en situaciones diferentes, las personas manifiestan algún género de regularidad y estabilidad en su manera de conducirse; la realidad de la unidad del sujeto de conducta en sus distintas actividades psicológicas y de comportamiento; el hecho de que este sujeto es verdaderamente agente, activo, y no sólo reactivo frente a la estimulación o presión externa.

Los contenidos de la personalidad, también los de personalidad sana, están en proceso y *consisten en procesos*. Tienen un desarrollo y comportan, todos ellos, una dimensión evolutiva. No podemos propiamente hablar de personalidad sin incluir la *perspectiva temporal y también evolutiva*.

La personalidad saludable, además, no tanto comporta unas propiedades evolutivas, como si existiera antes de ellas y más tarde llegara a adquirirlas como por añadidura, sino que propiamente es un proceso evolutivo. El niño recién nacido no ha desarrollado propiamente todavía una personalidad. Sus procesos psicológicos y de conducta son todavía demasiado elementales y embrionarios para que en ellos podamos detectar aquellos patrones de conducta saludable que son deseables en la personalidad. Esta se constituye evolutivamente. Adolescencia y juventud representan un momento importante en la formación de la personalidad sana.

## Adolescencia como transición

Desde el punto de vista psicológico, la adolescencia puede ser descrita como un período de *transición* de la infancia a la adultez. Caracterizarla como etapa transicional no constituye, sin embargo, y en sentido propio, una descripción que contribuya en algo al conocimiento de lo que ocurre en ella. A continuación de señalar el carácter transicional que la define, es preciso dar contenido más concreto a esa caracterización.

De manera algo más concreta, la adolescencia suele ser caracterizada como un *período preparatorio* para la edad adulta. Es un momento de iniciación. Esta caracterización tan genérica, sin embargo, todavía deja sin tocar *qué* y *cómo* prepara la adolescencia e inicia para la madurez. Seguramente, además, no sólo es un período preparatorio, iniciador de la vida adulta; en grado no menor es un momento de *recapitulación* de la pasada infancia, de toda la experiencia acumulada y ahora puesta en orden. Lejos de ser un mero intervalo temporal intermedio entre dos edades que supuestamente estarían más claramente definidas, la edad infantil y la adulta, no ya sólo la adolescencia biológica, sino toda la edad juvenil —a veces larga— constituye un período y un proceso: a) de activa desconstrucción de un pasado personal, en parte tomado y recogido, y, en otra parte, abandonado y definitivamente preterido; b) de proyecto y de construcción del futuro a partir de un enorme potencial y acervo de posibilidades activas que el joven posee y tiene conciencia de poseer. En este proceso, de recapitulación y de preparación, determinados temas vitales —la identidad propia, la sexualidad, el grupo de amigos, los valores, la experiencia y experimentación de nuevos roles—, pasan a hacerse preponderantes en las relaciones del joven con su medio y en su propia vivencia fenomenológica, consciente, de los acontecimientos.

### *La imagen romántica*

Existe cierta imagen tópica del joven como *edad turbulenta*, de ebullición y estallido de fuerzas, recién surgidas de repente, y todavía no orientadas, no reguladas. En esa imagen, el joven aparece como un ser patéticamente susceptible y vulnerable, dominado por muy fuertes sentimientos, dentro de los cuales no se gobierna bien y no acierta a orientarse. Esta es una idea romántica de la edad joven, divulgada por uno de los primeros tratadistas de esta edad y que corresponde a la concepción que de la existencia humana se formó Rousseau, un perpetuo adolescente. Es posible, sin embargo, que no tanto ésta sea una imagen típicamente romántica de lo juvenil, cuanto que el romanticismo consista en la trasposición a la cultura, al arte y a la literatura, de la conciencia y la vivencia en esa edad: la melancolía del pasado, del paraíso perdido, la fuerza y la contradicción de los sentimientos contrapuestos, el idealismo y el ansia de vivir, la grandiosidad de los proyectos. Existe, en todo caso, una innegable afinidad entre la experiencia joven y la concepción romántica de la existencia humana.

Las características típicamente atribuidas a la vivencia juvenil no pueden, sin embargo, generalizarse sin restricciones. Por de pronto, la idea de esa etapa como edad tempestuosa ha sido calificada de ficción novelesca, que no corresponde a la

realidad de la mayoría de los jóvenes. Posibles fuentes del tópico de una juventud tumultuosa serían el sensacionalismo de ciertos medios de comunicación en las noticias sobre jóvenes, la injustificada generalización a toda la población juvenil de rasgos inferidos a partir de ciertos hechos llamativos de algunas minorías «desviantes», la exagerada importancia atribuida a manifestaciones superficiales de inconformismo juvenil, y la propia literatura y estereotipos sobre la tempestad en esos años, que pueden llevar a hacer turbulentos a muchos sujetos por la única razón de las expectativas mismas: por ser lo que se aguarda del joven y lo que se pronostica que ha de ser. Igual que en otros ámbitos, la imagen y expectativa social de un hecho de conducta influye, a su vez, en la incitación y desarrollo del mismo: la profecía conduce al cumplimiento.

Las características de la edad joven, por otra parte, se hallan en gran medida *determinadas por la cultura*. Ha llegado incluso a sostenerse que adolescencia y juventud es una invención social: una invención, además, históricamente bastante tardía, propia de las modernas sociedades industriales. En ello hay de cierto que las características de esa etapa, tal como las conocemos, están vinculadas a fenómenos sociales recientes de nuestra historia occidental. En toda sociedad, sin embargo, en algún sentido, con alguna duración y con características socialmente determinadas, hay un período, más o menos largo, de desarrollo psicosocial de la persona, a partir de la pubertad.

### *Pubertad y ritos de transición*

La *pubertad* es el hecho fisiológico, transcultural. La adolescencia es el *proceso y período psicosocial* que se corresponde con ella y la acompaña. Este proceso no se desarrolla de igual modo en todas las sociedades. Ni siquiera la duración de esa etapa es la misma en distintas culturas o épocas históricas.

Algunas culturas, casi todas —y en ello precisamente la cultura occidental representa una excepción—, marcan ritualmente la pubertad, junto con el paso de la infancia a la adultez, mediante *ceremonias de pasaje y de iniciación*, en las cuales principalmente consiste y alrededor de las cuales se deja de ser niño o niña. La transición, en consecuencia, suele ser muy breve en la mayor parte de las sociedades. En el transcurso de unas pocas semanas, los niños y niñas dejan de ser tales, se hacen hombres y, respectivamente, mujeres, tanto en su propia identidad, cuanto en el rol y el reconocimiento social obtenido. Los ritos de pasaje, así como las preparaciones para estos ritos, pueden resaltar con mayor o menor intensidad los peligros del abandono de la infancia y del acceso a la adultez. En todo caso, subrayan siempre que es un *momento iniciático*: se abandona el estado de una minoría de edad, en situación de gran dependencia respecto a la familia o al clan, y se pasa a un estado de plena responsabilidad en la sociedad de los adultos. Son ritos, además, que contribuyen a *aliviar los conflictos psicosociales* que podrían dañar a los jóvenes en este difícil paso.

Nuestra cultura occidental, para acompañar a la pubertad, no conoce ritos generalizados de transición a la vida adulta. Con carácter general no existe en Occidente ninguna ceremonia que jalone el paso de la infancia a la condición adulta.

Mientras la pubertad puede ser fechada en una cronología inequívoca, la adolescencia y juventud carecen de límites cronológicos claros: se extienden con mayor o menor duración, a partir de la pubertad, según sea el momento en que la sociedad atribuye y reconoce a la generación de jóvenes, la posibilidad de establecer relaciones sexuales aprobadas y de asumir responsabilidades sociales. La duración puede ser tan larga como un decenio e incluso más. Para la mayoría de nuestros jóvenes, es el tiempo que pasa desde la pubertad hasta el primer trabajo y la independencia económica respecto a los padres. La indefinición de la duración temporal, por otra parte, constituye un elemento más de la *indefinición generalizada del rol de la persona en esa edad*: oscilante entre límites mal definidos, el joven a menudo no sabe, o sabe mal, qué se espera de él.

Hasta hace poco, el momento del doble reconocimiento antes referido era aproximadamente el mismo. Era el momento en que el varón, habiendo aprendido un oficio, empezaba a realizarlo por cuenta propia, y era, a la vez, el momento en que el varón y la mujer contraían matrimonio y formaban una familia propia. En el último medio siglo, estos dos momentos han tendido a separarse. La liberalización de las costumbres sexuales, junto con la prolongación del desempleo juvenil, hacen, de una parte, que las relaciones sexuales entre jóvenes, e incluso entre adolescentes, empiecen a generalizarse, mientras, en cambio, el acceso a un puesto de trabajo y a responsabilidades adultas está demorándose cada vez más.

En el pasado, el adolescente, aunque biológicamente maduro para la actividad sexual, era juzgado socialmente inmaduro para su ejercicio. En la actualidad, en cambio, mientras persiste la reticencia social ante la sexualidad juvenil, el joven, ante todo, es el potencial trabajador, que, sin embargo, todavía es un desempleado, que continúa en situación de estudiante, y que con ello trata de capacitarse para futuras responsabilidades, o, sencillamente, está a la espera de conseguir un primer empleo. La prolongación del período educativo, en todos los países occidentales, coincide con esta prolongación de la etapa.

### **La identidad personal**

El tema vital más importante en la personalidad en ese momento es el del *desarrollo del yo y de la identidad personal*. Son estos términos un tanto borrosos e imprecisos, pero refieren a un *núcleo de la persona*, que rige otros comportamientos y que, en alguna medida, está presente en la conciencia del propio sujeto en forma de representaciones acerca de sí mismo, proyectos y expectativas de futuro, coordinación de las propias experiencias y presentación de sí ante los demás. El desarrollo del yo y de la identidad personal se vincula estrechamente con la propia historia del joven. Es ahora cuando el ser humano comienza propiamente a tener *historia*, memoria biográfica, interpretación de las pasadas experiencias y aprovechamiento de las mismas para afrontar los desafíos del presente y las perspectivas del futuro. El niño tiene memoria autobiográfica, pero todavía no la tiene organizada en un relato personal, en una reconstrucción de su propia historia, donde el presente e incluso el futuro se anuda con las pasadas experiencias. Es en la juventud cuando comenzamos a tejer nuestro propio *relato personal* y ese relato constituye el *discurso fundamentador de nuestra personal identidad*.

## *Génesis de la identidad*

La formación de una identidad personal representa el núcleo de la concepción evolutiva de Erikson y de su análisis de esta etapa. Este autor ha analizado el desarrollo de la personalidad y, en particular, el de la personalidad sana como génesis de la identidad, una génesis gradual, a través de complejas etapas, que conducen a una creciente diferenciación, individualización y plenitud de la persona. En la concepción de Erikson, el desarrollo humano obedece a un *principio genético activo y dinámico*, que constituye un verdadero plan fundamental, derivado del desarrollo prenatal del organismo, inscrito en el ser vivo en crecimiento y ordenado a la aparición sucesiva de partes —integrantes de la personalidad— crecientemente complejas y diferenciadas, cada una con su momento oportuno de aparición, hasta surgir todas ellas y formar un conjunto integrado y en funcionamiento.

Adolescencia y juventud constituyen momento clave y también crítico en la formación de la identidad. Tanto antes como después de la ese momento hay etapas que contribuyen a la diferenciación de la personalidad y a la génesis de la identidad. Pero, aunque preparada en etapas anteriores y consumada en posteriores momentos, es entonces cuando, según Erikson, el individuo alcanza ese punto de sazón que permite vivir en sociedad y relacionarse con los demás como persona psicosocialmente sana o madura. En ese momento se produce la *cristalización de la identidad*: en una cristalización que, antes de nada, se presenta como esclarecimiento, el individuo trata de definir, del modo más explícito, quién es él mismo. Intenta definirlo a través de todas sus actividades, sus aficiones, sus aspiraciones y, principalmente, sus amores, de los cuales hace apasionadas tentativas para llegar a definir la propia identidad, proyectando sobre el otro —e1 ser querido— la propia imagen de sí mismo, para verla de ese modo reflejada y gradualmente clarificada en una pasión que, en gran medida, consiste justo en conversación sobre quién soy yo y quién eres tú.

## *La encrucijada juvenil*

En este desarrollo de la identidad, la etapa representa un momento de encrucijada: en ella, en rigor, se consolida la identidad, se recogen las líneas de diferenciación personal propias de las etapas infantiles, y se prepara la madurez de la vida adulta. No es un momento fácil, y no siempre en él se alcanza una identidad lograda, que en realidad se compone de varios elementos: definición y autodefinición de la persona ante otras personas, ante el medio social y ante los valores; diferenciación personal inconfundible; autenticidad del individuo, correspondencia de lo efectivamente desarrollado con lo embrionariamente presagiado en el plan genético constitutivo del individuo. Así constituida, la identidad es de naturaleza psicosocial y contiene importantes ingredientes de naturaleza cognitiva: el joven se observa y se juzga a sí mismo a la luz de cómo percibe que le juzgan los demás, se compara con ellos, y se contrasta también con el patrón de algunos criterios de valor para él significativos. Todos estos juicios, por lo demás, pueden permanecer implícitos, no siempre conscientes; y son juicios con inevitables connotaciones afectivas, que dan lugar a una conciencia de identidad exaltada o dolorosa, pero nunca afectivamente neutra.

Esta edad es un momento evolutivo de búsqueda y consecución de la identidad del individuo, la cual resulta de la sedimentación de todas las pasadas identificaciones que con otras personas vivió el individuo en su vida infantil. Pero la identidad personal no se reduce a la mera suma o acumulación de las identificaciones infantiles. En la identidad personal, estas identificaciones no sólo quedan integradas, sino también trascendidas hacia un proyecto de vida.

Adolescencia y juventud es una etapa psicosocial, no sólo fisiológica, ni tampoco sólo psicológica. Su logro evolutivo individual depende crucialmente de circunstancias sociales e históricas, que o bien facilitan, o bien, al contrario, hacen muy difícil adherirse a un determinado estilo de vida e identidad personal.

En la medida en que la identidad implica una integración no fácil, Erikson cree que el joven, a veces, necesita de una «moratoria» para llegar a integrar los distintos elementos de identificación e identidad atribuidos por otras personas y adquiridos por el propio sujeto en fases anteriores de su desarrollo. Aparece, pues, un período de demora, de aplazamiento, a la espera de una madurez, en una espera que, sin embargo, no es meramente pasiva, sino activa, de preparación. Es una espera que puede ser vivida como crisis y que, hoy día, en conexión con la crisis de identidad en la propia sociedad y en los valores socialmente establecidos, puede llegar a verse ahondada y agravada.

Por otra parte, no siempre consigue el joven una identidad lograda. A menudo la crisis se resuelve —o permanece durante algún tiempo— en el fracaso o en el malogro. Hay varias formas de este fracaso, desde la más grave, de una verdadera «confusión» de la propia identidad, hasta la más benigna de una mera «difusión» de la misma, difusión bastante extendida entre los jóvenes, como fase más o menos larga en esta edad, y que se manifiesta en vivencias y sentimientos contradictorios: por ejemplo, el de una gran urgencia para hacer las cosas, junto a cierta pérdida de la noción del tiempo; o bien, la mezcla de la consagración exclusiva y apasionada a una sola actividad (la música, la lectura, o un deporte) con una disminución de la capacidad de trabajo y de concentración en otras tareas. Erikson, en fin, sostiene que cada etapa de formación de la identidad se corresponde con una determinada institución social, que en el caso de esta edad es la *ideología*. En tanto que conjunto de ideas y valores culturalmente disponibles para la adhesión de los miembros de una determinada sociedad, la ideología es el correlato institucional de la identidad joven, la cual, en consecuencia, es una identidad *psicosocial* referida, sobre todo, a elementos de ideología: valores, actitudes, moral, modo de vida. Justo en relación con eso, el problema de la identidad no es sólo psicológico, sino también social. Quizá por ello, todas las sociedades instituyen —a través de patrones sociales aceptados— la posibilidad de vivir la *moratoria* o demora antes indicada, con el fin de que el niño, en el proceso de convertirse en adulto, disponga de tiempo para el paso a la edad adulta. Son conceptos, todos estos, los de difusión, confusión y moratoria de la identidad, que han sido recogidos por otros investigadores para tratar, con ellos, de captar lo que ocurre en diferentes cursos del desarrollo juvenil.

Es así como, en la misma línea de Erikson, y recogiendo algunos de sus conceptos, se han señalado distintos tipos o regímenes de la identidad, tal como se dan en esa etapa, aunque no sólo en ella, a saber: a) la *realización lograda* de la propia

identidad, situación de las personas que, tras un período de crisis y, en todo caso, tras un momento de opción, se hallan ya encaminadas a proyectos vitales bien definidos; b) la *hipoteca*, o situación de los individuos que, aunque comprometidos en posiciones ideológicas y en proyectos vitales bien definidos, los adoptaron no tanto por propia decisión, cuanto bajo imposición o presión de los padres; c) la *moratoria* o aplazamiento, estado de las personas bloqueadas en crisis de identidad, debatiéndose en conflictos de valores y profesionales; d) la *difusión* de personalidad, típica de los adolescentes y jóvenes que permanecen indecisos sin llegar a situarse en una dirección ideológica y vocacional .

El desarrollo de la identidad puede también ser presentado como desarrollo del yo. Varias funciones suelen atribuirse a la instancia «yo» dentro de la personalidad: la unificación de las representaciones que el individuo tiene acerca de sí mismo; la organización de las defensas de la propia identidad frente a las amenazas del mundo exterior; la disposición y aprestamiento de las estrategias de enfrentamiento para adaptarse a la realidad y también para adaptarla activamente a las propias necesidades y aspiraciones; la elaboración de la memoria autobiográfica del sujeto y el proyecto de un futuro satisfactorio.

### **El concepto de sí mismo**

El concepto de sí mismo constituye uno de los elementos integrantes de la identidad personal. Es, incluso, el elemento central, según algunas teorías de la personalidad, como la de Rogers, quien le asigna un papel esencial en la constitución de la personalidad, en su integración y ajuste al medio, y también en el desarrollo del proceso psicoterapéutico. El concepto de sí mismo, por otra parte, no es un simple concepto o un concepto simple. En realidad, es mucho más que un concepto; es un *conjunto* de conceptos, de representaciones, de juicios descriptivos y valorativos acerca del propio sujeto. Dicho conjunto se refiere a uno mismo bajo distintos aspectos: el propio cuerpo, el propio comportamiento, la propia situación y relaciones sociales. Atendiendo a estos diferentes contenidos, ha solido distinguirse entre un *sí mismo* (1) *corporal*, (2) *psíquico* y (3) *social* o, también, *moral*. Las funciones de este conjunto de representaciones, que constituyen el autoconcepto, son las mismas de otros esquemas cognitivos: son funciones de recepción, procesamiento y utilización del flujo de información; en este caso, de la información disponible para el sujeto acerca de sí mismo.

En definitiva, pues, el autoconcepto es *autoconocimiento*: implica un conjunto bastante amplio de representaciones y de procesos cognitivos autorreferidos. Precisamente esta categorización del autoconcepto como autoconocimiento permite acercar la psicología del autoconcepto, de origen clínico y fenomenológico, a una psicología objetiva de los procesos cognitivos. Las leyes de los procesos por los cuales nos autoconocemos son las mismas que las que rigen los procesos por los que conocemos la realidad externa; en particular, son las mismas leyes que rigen nuestro conocimiento social e interpersonal.

La *imagen corporal* se halla establecida mucho antes de la adolescencia. Sin embargo, al llegar a la pubertad, los cambios fisiológicos, que abarcan desde el



tamaño del cuerpo y la fuerza física hasta las nuevas energías y capacidades sexuales, requieren *revisar y rehacer la imagen del cuerpo propio*. La adolescencia resulta ser una etapa en la que la preocupación por el propio físico pasa a primer plano. Muchos jóvenes expresan descontento acerca de sus rasgos físicos y la mayoría desearía cambiar alguno de ellos.

Los principales aspectos de esta preocupación y, en su caso, descontento se refieren a la propia *eficiencia física*, o bien al *atractivo corporal*. Estos dos elementos vienen a constituir una de las porciones más importantes del autoconcepto y, en consecuencia, también de la autoestima. En las jóvenes suele destacar lo relativo al atractivo físico, mientras en los jóvenes lo referido a la habilidad, capacidad física y destreza en deportes, competiciones u otras actividades semejantes.

Pero no sólo la imagen del propio físico; toda la representación de sí mismo pasa a constituir ahora un tema fundamental. El joven tiene una enorme necesidad de reconocimiento por parte de otros; necesita ver reconocida y aceptada su identidad por las personas —adultos o compañeros— que son significativas para él. Es este *reconocimiento y aceptación* lo que le asegura un concepto positivo de sí mismo.

### **La conducta sexual**

Los problemas psicológicos y de personalidad en adolescencia y juventud están estrechamente ligados a los grandes temas vitales propios de la etapa. Ya han sido señalados algunos problemas relativos a la identidad, al modo en que el joven afronta, a veces sin acierto, el desafío de construir su propia identidad. Otros frecuentes problemas se hallan relacionados con comportamientos de transición a la vida adulta.

La intensidad del ritmo de cambio en estos años, la gran discrepancia entre los comportamientos esperados de un niño y de un adulto, la dificultad en pasar de unos a otros, la imposibilidad de atender a demandas a menudo irreconciliables entre sí, así como de ajustar las propias aspiraciones a los marcos normativos de la sociedad: todo ello hace que no siempre resulten claros los comportamientos del individuo en su momento transicional.

Con la pubertad ha comenzado la capacidad sexual propia del organismo humano maduro. Según se ha dicho antes, el adolescente, en eso, en realidad biológica, es ya un adulto. No es que el comportamiento sexual comience sólo con la pubertad. Antes de ella, la niña y el niño realizan muchas actividades que deben ser consideradas propiamente sexuales. Pero el desarrollo puberal inaugura la posibilidad de determinados comportamientos y experiencias asociadas —la copulación en sentido pleno y el orgasmo—, así como de resultados de aquellos comportamientos —la capacidad de tener hijos—, que no han conocido equivalente en la vida infantil.

El psicoanálisis ha señalado a la adolescencia como momento en que la sexualidad adquiere *carácter genital*: una sexualidad en estallido después de la larga calma del período llamado de latencia, instaurado hacia los cinco años con la resolución del conflicto de Edipo, conflicto posterior, a su vez, a las fases infantiles, oral y anal, de

la sexualidad. Con independencia de la interpretación psicoanalítica de las fases de la sexualidad y, en concreto, de su versión sobre esta fase de instauración de la genitalidad, el hecho es que la pubertad permite actos y experiencias —a la vez que da lugar a resultados— en el ámbito de la sexualidad, que no tienen análogo significativo en la vida del niño.

En todos los tiempos y en todas las sociedades, la juventud parece haber sido una *etapa de particular actividad sexual*. Lo que varía de unas épocas a otras, de unas sociedades a otras, son los modos o patrones de ejercer esa sexualidad. En la era victoriana, de fuerte represión de los comportamientos sexuales, predominaron, sobre todo en los varones, comportamientos como el de masturbación o el de relación con prostitutas, quienes, además, solían ser las primeras iniciadoras en el comportamiento heterosexual. Actualmente, en nuestra sociedad, se han liberalizado mucho las relaciones eróticas y sexuales entre chicos y chicas. Esto no parece haber contribuido mucho a disminuir la práctica de la masturbación, pero sí la de la relación con prostitutas, que son cada vez menos las iniciadoras en los secretos del amor y el sexo.

En los últimos decenios, las relaciones sexuales se han incrementado entre compañeros. A diferencia del pasado, tienden a desaparecer ahora las diferencias entre sexos y entre clases sociales respecto a esas relaciones prematrimoniales. Cada vez más, el porcentaje de mujeres con experiencia sexual temprana se equipara al de los varones.

Actividad sexual muy característica de los inicios de esta etapa es la de la *caricia íntima (petting)*, sin llegar al coito. La caricia íntima, a su vez, tiene lugar en el marco del comportamiento interpersonal de *cita (dating)*, y de salida con una pareja, inicialmente con motivo y en el marco de otra actividad social —acudir a un espectáculo, a una fiesta, salir de excursión, o participar en cualquier actividad común—, marco dentro del cual llegan a nacer y a desarrollarse distintos sentimientos y comportamientos: desde la mera simpatía y amistad ocasionalmente cargada de atracción erótica recíproca, hasta el enamoramiento propiamente dicho, desde los besos y roces fugaces hasta «hacer el amor».

### **Independencia y adaptación**

En los primeros años de vida, aproximadamente hasta el momento de entrada en la escuela, la familia constituye para el niño el grupo más importante y casi único de referencia. Es el ámbito social donde tiene lugar su principal interacción con otras personas: padres y hermanos, sobre todo. Con la entrada en la escuela, el niño conoce y trata a nuevos compañeros y a nuevos adultos, que se añaden a la familia como un segundo grupo social de interacción. A partir de la adolescencia, los espacios donde son posibles los intercambios o interacciones sociales se expanden de manera extraordinaria, mientras, por otra parte, se debilita mucho la referencia a la familia. La *emancipación* respecto a ésta, en el curso del *proceso de adquisición de autonomía personal* y como elemento constituyente de este proceso, es, sin duda, el rasgo más destacado de la nueva situación vital.

### *La emancipación de la familia*

La emancipación respecto a la familia no se produce por igual en todos los jóvenes. Por de pronto, las prácticas de crianza difieren mucho de unas familias a otras, que no favorecen por igual la autonomía de los hijos al llegar a esta edad. Los padres, en particular, pueden mostrarse democráticos e igualitarios; o bien, por el contrario, autoritarios en el comportamiento con sus hijos; o también, otras veces, permisivos e indiferentes. Los distintos modos de disciplina parental se relacionan con la probabilidad de rechazo de los padres y madres autoritarios, y la aceptación de los democráticos, permisivos e igualitarios. Lejos de darse un generalizado rechazo de los padres por parte de los jóvenes, tal rechazo se produce en clara correspondencia con el género de disciplina familiar.

El momento de máxima tensión entre padres e hijos parece producirse justo alrededor de la pubertad. Al llegar este momento, se hace más lejana y también más rígida la relación en el seno de la familia, disminuye la deferencia del hijo hacia la madre, se deteriora la comunicación y se multiplican las interrupciones de la conducta del hijo por la intervención de los padres. Más tarde, progresivamente, las relaciones suelen mejorar, aunque persistiendo la falta de intimidad del joven con los padres en todo lo relativo a su propia vida. Los jóvenes son crecientemente independientes respecto a sus padres. En esto, sin embargo, los varones lo son mucho más que las mujeres, que a menudo durante bastante tiempo, y aun durante toda la vida, mantienen fuertes lazos emocionales, sobre todo, con la madre.

No siempre, por desgracia, la etapa juvenil llega a culminar en el logro de la independencia. El aplazamiento, cada vez más dilatado, del acceso a la condición — y conjunto de roles— de adulto y a las responsabilidades sociales que conlleva, y también las dificultades personales en la adquisición de la propia identidad, pueden alargar considerablemente la ambigua situación de independencia/dependencia que caracteriza a esta edad. Algunos adultos continúan siendo eternos adolescentes. En la sociedad moderna avanzada aparece con frecuencia un síndrome descrito como de «perpetua adolescencia», constituido por sentimientos de inferioridad, incapacidad de tomar decisiones, pautas de comportamiento irresponsable, ansiedad, egocentrismo, narcisismo y parasitismo emocional.

### *El grupo de los compañeros*

Paralelamente a la emancipación respecto a la familia, el joven establece lazos más estrechos con el grupo de los compañeros. Estos lazos suelen tener un curso típico. Primero es la pandilla de un solo sexo, a menudo con actitudes, por lo demás superficiales, de hostilidad hacia el sexo opuesto. Más tarde, comienzan a relacionarse y a fusionarse pandillas de distinto sexo para formar la pandilla mixta, que constituye ahora una piña indisoluble y homogénea, donde no hay relaciones o situaciones privilegiadas de unos con otros, salvo quizá la del líder o líderes del grupo. La fase final de los grupos jóvenes, la del comienzo de su disgregación, es cuando en su seno nacen y se consolidan relaciones amorosas de pareja, que finalmente se desligarán del grupo, contribuyendo a su progresiva disolución.

Los chicos desarrollan la intimidad interpersonal más despacio y más tarde que las chicas, ponen menos énfasis en los componentes afectivos de la amistad y mayor acento en los aspectos de acción. La intimidad con alguien de otro sexo crece con más precocidad en las chicas que en los chicos. A medida que se intensifican las relaciones con compañeros de otro sexo, decae en algo la relación con los del propio sexo, tal como se manifiesta en estar y hacer cosas con los amigos, o tener intimidad y confianza con ellos.

Adolescentes y jóvenes, de todos modos, siguen con una enorme demanda de afecto y de cariño por parte de los padres, en grado no menor a la de la infancia. Pueden mostrarse huraños y esquivos frente a algunas manifestaciones de ese cariño, cuando los adultos, en su afecto, toman aires de sobreprotección, pero aún entonces lo necesitan: solamente rechazan su modalidad paternalista o maternal.

Tampoco es cierto que los padres dejen de influir en los hijos, en sus decisiones o en su género de vida. Ni siquiera la influencia de amigos y compañeros, que llega a hacerse destacada, es siempre más intensa que la de los padres. Estos continúan manteniendo una influencia notable e incluso decisiva en opciones y en valores adoptados por los hijos. Realmente, por lo general, tocante a valores y fines primordiales de la vida, ambas influencias tienden a robustecerse y complementarse recíprocamente, por lo menos cuando los compañeros proceden de la misma clase y grupo social que la propia familia. Las contradicciones entre los valores del grupo y los de la familia suelen afectar a aspectos superficiales de modo de vestir, aficiones y gustos, o estilo general de vida, pero no tanto a las opciones y valores decisivos. Por lo general, se observa el criterio de los padres, con preferencia al de los compañeros, en materias que atañen al futuro, mientras sigue más a los compañeros en opciones sobre el presente, en la realización de sus deseos y necesidades actuales.

### *Conflicto y adaptación*

Todo lo anterior contribuye a rebajar mucho el difundido tópico de que el conflicto entre hijos y padres es poco menos que inevitable y, desde luego, muy frecuente. Es verdad que un cierto grado de conflicto parece inevitable y obedece a la necesidad de redefinir sus posiciones dentro de la familia. Pero seguramente la gravedad y la frecuencia de ese conflicto han sido exageradas. En todo caso, un comportamiento parental de orientación igualitaria, democrática y/o liberal, contribuye a evitar los más graves conflictos, y a pacificar y hacer cómodas las relaciones con los hijos en esta edad.

La edad joven también es el momento en que el individuo consolida tanto sus competencias específicas cuanto su competencia o capacidad general frente al mundo, a la realidad, al entorno social, estableciendo su adaptación y ajustes, acaso no definitivos, pero sí los más duraderos a lo largo de su vida. En esa edad se consuma el proceso de interiorización de pautas culturales y de valor, y se perfecciona la adquisición de habilidades técnicas, comunicativas y, en general, sociales. Esta consolidación de habilidades contribuye a asegurar al individuo su propia autonomía frente al entorno.

Caracteriza a esta edad un particular y sutil equilibrio, a veces mudado en desequilibrio, entre dependencia e independencia, autonomía y heteronomía, seguridad e inseguridad en sí mismo, que se manifiesta en relación tanto con la familia, la autoridad o la generación de los adultos, cuanto con sus propios compañeros e iguales en edad.

La adaptación no es fácil y los mayores, a menudo, no contribuyen a facilitársela. La sociedad de los adultos enfrenta a menudo al joven a *demandas contrapuestas*. Por un lado, le exige portarse ya como un adulto. Por otra parte, se le advierte que muchos de sus deseos sólo podrán cumplirse cuando sea adulto, cuando gane su propio dinero: la autonomía psicosocial queda aplazada y vinculada al momento de la independencia económica. La adaptación que el individuo ha de realizar está erizada de obstáculos. Se comprende que esta etapa aparezca como vital y socialmente problemática. El adolescente e igualmente el joven es visto como un *problema* para sí mismo, y, con frecuencia, para los demás.

La emancipación de la familia, la aguda conciencia de sí mismo en un autoconcepto explícito, el comienzo de un período de transición a la vida adulta, el proceso de ajuste a las nuevas demandas sociales, son fenómenos, todos ellos, que se asocian con el hecho de que el adolescente *adopta valores*. La juventud no sólo es la edad en que se suele adherir a valores, sino que después de ella es infrecuente la conversión a un sistema diferente de valores. Es, por consiguiente en estos años cuando va a definirse la orientación duradera que por lo general, la persona mantendrá durante el resto de su vida respecto a metas, a fines y a *proyectos* valiosos para ella y socialmente reconocidos. La cuestión de los valores aparece justo en el momento en que la persona comienza a preguntarse ¿quién soy? La pregunta por la identidad personal es una pregunta que implica necesariamente la cuestión del proyecto de futuro de la persona, en la cual, a su vez, está la de elección y adopción de unos valores.

### **El juicio y el razonamiento moral**

Estrechamente unido al proceso de interiorización de los valores está el desarrollo de la conciencia y del razonamiento moral. El desarrollo moral comprende, en realidad, tres tipos de contenidos: los de naturaleza estrictamente *comportamental* o práctica, como es la conducta cooperativa, prosocial, de solidaridad, altruista; los de naturaleza *cognitiva*, referidos a los juicios morales, al razonamiento y a la conciencia moral, y los de *actitudes y valores*, que, a su vez, constan de elementos cognitivos, emotivos y de orientación a la práctica, y que en algún sentido sirven de enlace entre los dos contenidos anteriores.

En el estudio y teoría del desarrollo del *juicio y del razonamiento moral* destacan los análisis y modelos de dos influyentes autores: Piaget, interesado principalmente en el desarrollo del juicio moral en la infancia, y Kohlberg, más centrado en este desarrollo a lo largo de la juventud y de la edad adulta.

### *El juicio moral autónomo y la cooperación entre iguales*

Piaget ha estudiado el desarrollo moral del niño, principalmente, a partir del análisis de la conciencia que el niño tiene acerca del *origen de las reglas*, y sobre el supuesto de un isomorfismo entre las reglas de los juegos infantiles y las del juego e interacción social. A lo largo de distintas etapas de desarrollo, la conciencia moral del niño evoluciona en la dirección de pasar de una creencia en la sustantividad intrínseca de las reglas —reglas tanto de juegos, como de relaciones sociales— a una conciencia de que las reglas se basan en la *convención social*, una convención, por otra parte, determinada por la *cooperación entre iguales*.

Según Piaget, por tanto, el desarrollo moral del niño consiste en la evolución desde una moral *heterónoma*, donde las normas son impuestas por la presión de los adultos, hacia y hasta una moral *autónoma*, donde las normas emergen de las relaciones de reciprocidad y de cooperación. Esta moral autónoma llega a ser posible porque el desarrollo cognitivo permite al niño ser capaz de situarse en la perspectiva de los otros. El *descentramiento cognitivo*, la capacidad para ver el mundo y para verse a sí mismo desde el punto de vista de otros, constituye el requisito cognitivo previo para que el niño, en los umbrales ya de la adolescencia, sea capaz de adoptar un juicio moral fundamentado en la cooperación entre iguales. Sin embargo, no es sólo el desarrollo cognitivo; también la experiencia de interacciones sociales recíprocas en condiciones de igualdad y de mutuo respeto, es necesaria para la elaboración de un juicio moral tal como es típico del adolescente y, sobre todo, del adulto.

### *La moralidad postconvencional*

Con un propósito más ambicioso, y a través de estudios transculturales, Kohlberg ha presentado un modelo de desarrollo del juicio moral en seis estadios que se suceden, de dos en dos, en tres niveles distintos: el *preconvencional*, el *convencional* y el *postconvencional*, que es un nivel que se rige por principios. En el primer estadio de este nivel, el principio es el del contrato o pacto social. Prevalece aquí la conciencia de un compromiso libremente aceptado entre personas con iguales derechos y deberes, compromiso hecho posible por la disposición a ponerse en el lugar de otro, lo que asegura unas reglas de imparcialidad valederas para todos. El segundo estadio, más allá de una moralidad de contrato social, estaría regido por principios éticos universales, basados en la racionalidad y en el principio de justicia; los principios individuales de conciencia se sitúan en el interior de esos criterios generales.

En el análisis de Piaget, tanto como en el de Kohlberg, es propio de la adolescencia llegar—o tener capacidad para llegar— a una moral autónoma, que en Piaget está claramente definida en términos de contrato social, y que en Kohlberg, en cambio, incluye estos términos, pero también los trasciende hacia unos principios de racionalidad y de justicia que sobrepasan el libre acuerdo y compromiso entre los iguales. No se presume, sin embargo, correspondencia entre la edad cronológica y el desarrollo cognitivo, de una parte, y los estadios de desarrollo del juicio moral, por otra parte. Lo que sí creen ambos autores es que el desarrollo del razonamiento moral presupone cierto grado de desarrollo cognitivo. Este último, en consecuencia,

resulta ser condición necesaria, aunque no suficiente, del primero. Bajo tal condición, antes de la adolescencia o, mejor dicho, antes de la plena adquisición de las operaciones formales, no es posible alcanzar los estadios superiores del desarrollo moral. Pero la adquisición de esas operaciones y, en general, la experiencia adolescente, no garantiza el paso a los estadios morales superiores. En consonancia con la relación entre desarrollo cognitivo y moral, el final de la edad adolescente podría coincidir con la plenitud del razonamiento o racionalidad moral, pero de hecho no suele ocurrir así. Sólo sucede así, más bien, en raros casos. De hecho, en la investigación transcultural de Kohlberg en cinco sociedades diferentes, en el momento de los dieciséis años muy pocos individuos habían alcanzado el último estadio, e incluso el penúltimo; muchos permanecían en niveles preconconvencionales y la mayoría estaban en los convencionales.

La temática moral de la edad joven, en todo caso, se relaciona estrechamente con otros temas de la etapa: la adopción de valores tiene que ver con la identidad personal; la moralidad propia de la etapa —de cooperación y de reciprocidad—, por su lado, enlaza con el establecimiento de relaciones de igualdad con los compañeros, los iguales. Todo ello depende, como de factor crucial necesario, aunque no suficiente, de un desarrollo cognitivo que implica el concepto y el razonamiento abstracto, así como la posibilidad de distanciarse respecto al propio punto de vista y asumir la perspectiva del otro, de los otros. En esta coherencia de las distintas líneas evolutivas halla la edad joven su unidad y también su sentido dentro de la progresión del ciclo vital del individuo.

## **LA PERSONALIDAD SANA EN LA EDAD ADULTA**

La vida adulta ocupa la mayor parte de la existencia humana, alrededor de los dos tercios de la duración total media. El inicio de la misma puede fijarse en tal o cual momento cronológico, por ejemplo a los 25 años, pero esto es muy convencional. En rigor, es variable e impreciso el momento de su comienzo. El final de la juventud y la transición a la adultez no se efectúa en algún hecho tan claro y universal como la pubertad, que marca el inicio de la adolescencia. La entrada en la vida adulta se produce a través de un proceso menos perceptible y más dilatado que la entrada en la adolescencia. Hay distintos hitos en esa entrada, índices varios que señalan que ya se es adulto. En la sociedad occidental, y hasta hace poco tiempo, lo señalaba el casamiento, al abandonar la casa paterna y formar un hogar y familia propia. Para el varón era también el momento del primer trabajo, que a su vez permanecía casi siempre el mismo a lo largo de la vida, sin más cambios que los ascensos o el progreso dentro de un mismo gremio. Para la mujer casarse era pasar a ser ama de casa, lo que podía equivaler a dueña y señora, si había otras personas para las tareas domésticas, o, por el contrario, y para la mayoría de las mujeres, convertirse en servidora y sierva dentro de la

propia casa o a veces, peor aún, también fuera de ella, en tareas suplementarias, sirviendo en una casa ajena.

En los últimos decenios ha cambiado el paisaje. Las relaciones sentimentales y sexuales se desarrollan con frecuencia al margen del matrimonio e incluso sin una convivencia en hogar propio. Como consecuencia del extendido desempleo y de la dificultad de hallar un primer puesto de trabajo, los jóvenes tardan más tiempo en independizarse, en tener casa propia y formar familia aunque la deseen. Relaciones estables de pareja pueden establecerse precozmente, incluso en la adolescencia, pero se aplaza mucho el proyecto de un hogar.

Es, pues, una constelación compleja de circunstancias lo que hoy marca la transición a la edad adulta: el trabajo remunerado, la autonomía económica, la salida de la familia y hogar en que se nació, el matrimonio o emparejamiento con voluntad de permanencia, la formación de una nueva familia. Hay jóvenes trabajadores o estudiantes con 18 ó 20 años que llevan ya una vida de adultos: en una casa distinta de la paterna, con cierta holgura económica que equivale a independencia, conviviendo con compañeros o con una pareja sentimental. En cambio, hay personas que no se emparejan y que viven solas durante largas etapas de su vida adulta. Hay, en fin, perpetuos adolescentes que llegan a los 40 y más años viviendo todavía con su mamá dentro de los moldes más tradicionales hogareños, acaso con autonomía económica, pero sin mayoría de edad sentimental ni comportamental.

Aunque a lo largo del ciclo de la vida, el sujeto no permanece invariable, sigue siendo "él mismo". La personalidad no es ajena, por tanto, a su propio desarrollo: no tanto nace, cuanto se hace, se aprende, se desarrolla.

### **Factores socioculturales y maduración personal**

Mucho más que otras etapas, más que la infancia e incluso que la adolescencia, la edad adulta está social y culturalmente marcada. Los jalones de desarrollo son semejantes en niños de culturas distintas. Mucho menos lo son en los adultos. Casi cualquier descripción de su comportamiento lleva una restricción sociocultural, que suele ser la de los países desarrollados de Occidente. Muchos de los hallazgos de investigación y de los contenidos de los tratados de psicología de la vida adulta son en extremo etnocéntricos, válidos, pues, para la sociedad occidental y aún a veces sólo para las capas más favorecidas de ella. Se delinea en ellos una "psico-grafía", una descripción de patrones de conducta, más que una "psico-logía", un señalamiento de leyes universales del comportamiento adulto.

La psicología de la vida adulta, en consecuencia, aun más que la de otras edades, ha de discernir los distintos órdenes de generalizabilidad de sus afirmaciones; ha



de declarar cuándo habla de hechos humanos universales o transculturales y cuándo, en cambio, refiere manifestaciones atribuibles a una cultura concreta o al curso individual de la vida. La exposición que sigue contiene así elementos de índole acaso universal, inherentes a la condición humana, y otros más peculiares de la sociedad occidental. Aún dentro de estos últimos, sin embargo, y a través de ellos, es posible llegar a establecer algunas leyes, quizá no muchas, de validez transcultural. La primera de ellas ya está dicha: la determinación sociocultural se hace en esta edad aún más poderosa que en etapas anteriores. Las propias acciones del adulto, reguladas por pautas sociales, han ido adquiriendo a lo largo de los años un peso determinante creciente sobre consecuencias y eventos que ahora le afectan.

Justo como efecto de ello, e incluso en el seno de una misma cultura, la vida adulta trae consigo mayor diferenciación interindividual. Los adultos se parecen entre sí menos que los niños. Las diferencias interindividuales se acrecientan típicamente con el paso del tiempo, o, mejor, con la acumulación de la experiencia. El resultado es que la edad comporta un efecto progresivo de mayor heterogeneidad entre las personas. Incluso la programación genética del desarrollo en el niño parece estar más rígida y regularmente organizada que en el adulto. Se dan, pues, patrones idiosincrásicos del madurar humano en un grado inexistente en las etapas del crecer. Desarrollarse es diferenciarse. La diversidad en dimensiones de personalidad en los adultos adquiere una varianza no imaginable en los bebés y en los niños pequeños. El hecho diferencial, la diversidad entre las personas, y las características idiosincrásicas pasan a ser un elemento constitutivo de las edades más tardías con un alcance y en una medida mucho mayores que en las edades más tempranas. En ese sentido la persona es progresivamente más responsable de cómo es, cómo se comporta y cómo se perfila su propio desarrollo personal.

### **Temas y tareas del comportamiento adulto**

A lo largo de la vida la conducta humana se desenvuelve de forma sucesiva en ámbitos diferentes con predominio y valor significativo en cada edad. Así el desarrollo de la motricidad y del lenguaje son temas dominantes en la infancia y la adquisición de una conciencia de identidad personal lo es en la adolescencia. La vida adulta tiene también sus vectores de desarrollo, sus figuras específicas. Existe una morfología y topografía comportamental adulta con formas y escenarios típicos de conducta en esta edad: en la familia, en las relaciones afectivas elegidas, en el mundo del trabajo.

En esos ámbitos, en gran medida nuevos para el joven adulto, aparecen las demandas a las que ha de responder y hacer frente, adoptando unas líneas y patrones de comportamiento que lo son también de personalidad. Ahora bien, y además, como consecuencia de la extrema movilidad y de los cambios producidos en las relaciones

sentimentales, en las estructuras familiares y de trabajo, eso no se hace o se logra de una vez por todas. La edad adulta se ha vuelto llena de cambios, de nuevos desafíos; y con eso se ha tornado también más difícil, problemática. Por otro lado, las demandas y desafíos constituyen verdaderas "tareas de desarrollo", unas tareas culturalmente pautadas a las que se vincula el desarrollo personal, el cual se asocia a –y es dependiente de– un acertado cumplimiento de lo que ellas demandan. Los psicólogos evolutivos de orientación dinámica destacan que amar y trabajar satisfactoriamente es lo que cabe esperar de un ser humano desarrollado con normalidad. Hay otras formulaciones afines: convivir, comunicarse con otros, asumir responsabilidades en la vida privada-familiar y en la pública-laboral es el espacio de los quehaceres y retos del desarrollo adulto.

Al ámbito del trabajo se le suele ver relacionado con el desarrollo psicosocial de los adultos, mientras que el desarrollo de su personalidad se hallaría más afectado por el devenir de sus relaciones sentimentales, familiares y, en suma, amorosas. La investigación y la teoría psicológica sobre el amor es así, en consecuencia y en máxima medida, investigación y teoría sobre la personalidad en la vida adulta. Decir "amor" es una abreviatura para un conjunto complejo de sentimientos, actitudes, prácticas y hábitos, cuya primera manifestación acaso sea el apego infantil y que adquiere variadas facetas a lo largo de la vida. El amor adulto es, sin lugar a dudas, una realidad compleja, que Sternberg (1989) ha propuesto reflejar en un triángulo de dimensiones: la de intimidad, o sentimientos que promueven el acercamiento, el vínculo entre las personas; la de pasión, como expresión de deseo y necesidad de unión con otra persona; y la de compromiso, o voluntad y decisión de amar y estar con el otro a largo plazo. El propio Sternberg ha perfilado una tipología de las grandes variedades del amor, según el predominio de uno u otro de esos elementos. También ha trazado los grandes rasgos de la historia que a lo largo de la vida adulta suele darse en las relaciones amorosas de pareja: tienden a comenzar por el componente de pasión y, si llegan a consolidarse después, si llegan a solidez, no tanto por el de compromiso cuanto por el de intimidad de un cariño amistoso.

Con las áreas del trabajo y de lo afectivo-familiar guarda relación un tercer espacio en el que también se desenvuelve el comportamiento adulto: el del ocio. Este es la principal prolongación de algo que desempeñó un papel decisivo en la infancia: el juego. También los adultos juegan, aunque de otras maneras, y no sólo en los convencionales juegos y deportes. Lo hacen en aficiones tan variadas como el coleccionismo, los viajes y vacaciones, el buen comer, la caza y la pesca, o los juegos de azar. Juegan algunas personas poco o nada, mientras otras llegan hasta extremos de ludopatía. El más característico y universal de los juegos adultos es el erotismo, que justo en su carácter lúdico aparece a menudo disociado de las relaciones familiares y de amor o afecto.

Valen sobre todo en relación con el ocio las palabras que la experimentada Joan Crawford, en *Johnny Guitar*, le dice al pistolero adolescente, que morirá poco después: “todo hombre tiene derecho a ser un niño durante algún tiempo”. Nietzsche había expresado algo semejante: la transformación en niño como última metamorfosis de la madurez humana, una madurez interpretada como recuperación y plenitud de la infancia. Desde ahí, desde el ocio, es reinterpretable, por cierto, el conjunto de tareas de la vida adulta, incluidas las que derivan de las responsabilidades de trabajo y de familia. Es sabido que otras sociedades, otros pueblos, incluso y precisamente los más “primitivos”, dedican al trabajo muchas menos horas que nosotros, occidentales. Pero también para nuestra sociedad nace de ahí un modelo realizable de vida adulta en que las tareas, responsabilidades y deberes de trabajo son vividos como ocio, como fiesta y juego. Ha sido tradicionalmente el modelo del artista, pero lo es o puede serlo asimismo de muchas profesiones, al menos de todas aquellas en las que uno trabaja -en tarea entonces no enajenante- porque le gusta y disfruta con ello.

### **Adaptación y calidad de vida**

No o apenas en el ámbito del ocio o del juego, pero sí en aquellos otros donde se plantean las “tareas de desarrollo” pasa a primer plano el que en definitiva constituye el gran tema y envite comportamental de todo adulto: la adaptación y, en su caso, el afrontamiento del medio, de la realidad circundante y de las adversidades que ésta trae consigo. También en otras edades es preciso adaptarse a nuevas circunstancias y afrontar hechos difíciles o adversos. Incluso el niño ha de hacerlo. Pero hasta la adolescencia no son ni tan importantes ni tan explícitas las decisiones adaptativas que la persona ha de realizar para salir adelante. A partir de la adolescencia y en el transcurso de la vida adulta la toma de decisiones y las estrategias para llevarlas a buen término adquieren una relevancia crucial, ante todo para sobrevivir y, en segundo pero no secundario término, para vivir con cierta calidad de vida y de experiencias.

La adaptación es necesaria siempre ante situaciones nuevas; y se hace tanto más decisiva cuanto más novedad haya en el entorno. Ahora bien, la sociedad actual se caracteriza precisamente por la aceleración con que las novedades se producen, en rápida sucesión de eventos no siempre positivos. Hoy en día hay no sólo desamor y soledad sentimental, sino también más cambios en los amores de una persona y más vidas solitarias en las grandes ciudades; se da no sólo mayor movilidad en el puesto de trabajo, sino también paro e inseguridad en el empleo. Las transiciones en los años intermedios y últimos de la vida adulta se han vuelto más agudas como consecuencia de situaciones desconocidas en otras épocas históricas y en otras sociedades: el “nido vacío” o abandono del hogar por parte de los hijos, las rupturas familiares, la jubilación, mucho más si ésta se produce prematuramente como consecuencia de alguna disfunción sobrevenida.

La tarea esencial es, pues, la de adaptarse con acierto a las nuevas condiciones tanto sociales como biológicas, que los años traen consigo. A menudo tales condiciones significan daño, adversidad o amenaza para la persona y ésta ha de hacer frente a ellas. Ante circunstancias peligrosas, amenazadoras o estresantes el sistema adaptativo de la persona se erige en sistema de afrontamiento, de defensa y autoprotección. Por eso forma parte del desarrollo y madurar adulto el despliegue de estrategias de afrontamiento funcionales, ajustadas al medio, a la realidad de cada individuo, mecanismos más o menos deliberados de adaptación a las nuevas circunstancias en los momentos de crisis y de transición. Aparecen así modos distintos de habérselas con la realidad: patrones diferenciales, estilos de comportamiento, algunos de los cuales son adaptativos, mientras otros son patológicos, disfuncionales o condenados al fracaso. La personalidad adulta se perfila principalmente en tales modos de adaptación y afrontamiento.

Hay adultos que se adaptan a las circunstancias nuevas y que afrontan las adversidades, los conflictos y problemas de manera positiva y constructiva: personas competentes, bien integradas, que gozan de la vida y establecen relaciones cálidas y afectuosas, conscientes de sus logros, de sus fracasos y sus proyectos, con una actitud vital activa, optimista, orientada al futuro, con autonomía y autoestima alta, capaces de disfrutar no sólo del sexo y del ocio, sino también del trabajo.

Otras personas en cambio ven su entorno como amenazador y están a la defensiva en un comportamiento rutinario, convencional, conformista con las pautas sociales, bajo un gran control de sus propios sentimientos y emociones. Temen no tener quehaceres y tratan de cumplir con una agenda repleta de actividades donde se encapsulan y con las que intentan distraerse no ya sólo del tedio, sino también de afrontar en verdad sus problemas. Suelen poseer un elevado afán de logro, que tratan de satisfacer a toda costa. Pero muchas de sus conductas incurren de lleno en una psicopatología de baja intensidad: fobias, ansiedad, neurosis, compulsiones, disforia, lo que trae precisamente altos costos para ellos mismos y también para quienes les rodean en casa y en el trabajo.

Los hay que mantienen patrones de conducta impropios de sus años, típicos más bien de edades anteriores. Es el caso del “eterno adolescente”. Su imagen se halla envuelta de cierta aureola romántica, de mito de perenne juventud, pero corresponde a un patrón de comportamiento inmaduro y más bien irresponsable, a egocentrismo, narcisismo. En otros adultos de desarrollo truncado ni siquiera hay algo romántico o mítico, como no sea el mito de Peter Pan, del niño que se niega a crecer. Hay sólo parasitismo emocional, necesidad de constante apoyo afectivo e incluso material para sentirse bien y asimismo ansiedad, incapacidad para tomar decisiones, sentimientos de inferioridad. Son individuos sin ilusiones, temerosos de todo lo que pueda perturbar su seguridad y confort, preocupados por ser socialmente aceptables y aceptados, y que se resguardan en actitudes pasivas y dependientes.

El repertorio de los patrones diferenciales de conducta en la edad adulta podría continuar con algunos tipos que se hallan ya en los confines de lo claramente psicopatológico. En el polo activo, pero destructivo, están los perpetuos malhumorados, hostiles para todo cuanto les rodea, agresivos y quejosos, suspicaces y competitivos, rígidos, rutinarios. Desde actitudes y valores inflexibles, acusan a las circunstancias de sus propios fallos y fracasos. En el polo pasivo están los totalmente faltos de iniciativa, pesimistas, incapaces de hacer previsiones y de aceptar responsabilidades, con escasas aficiones, con tendencia a exagerar sus problemas. Se consideran inocentes víctimas de unas circunstancias que no estuvo en su mano modificar -lo que en su caso no es cierto- y sin posibilidad alguna de influir en el curso de su vida.

No existe, pues, algo así como un patrón típico de comportamiento adulto, unos rasgos característicos de la personalidad adulta por contraposición a otras edades. En la edad adulta se da psicológicamente de todo. En un enfoque a la vez evolutivo y diferencial son pocos los rasgos que se puedan señalar en el adulto: una cierta estabilización de la capacidad intelectual, una evolución del estilo cognitivo hacia una mayor independencia de campo, reflexividad, capacidad de análisis y escepticismo; y en lo emocional una mayor estabilidad afectiva y estabilización de los estados de ánimo, de humor, sobre todo por comparación con la adolescencia. El rasgo acaso más universal y sobresaliente es no tanto de contenidos, cuanto de estructura: la forma del comportamiento adulto es más compleja. La diferenciación interindividual antes citada va de la mano de otra intraindividual, interior a la persona: los adultos manifiestan una complejidad comportamental, cognitiva y afectiva, mucho mayor que los niños.

En los años adultos la adaptación viene a consistir, con más claridad que en años anteriores, en emprender actividades que permitan alcanzar satisfacción consigo mismo y en las relaciones con los demás. Hay, desde luego, infancias felices y las hay desgraciadas. En la infancia, sin embargo, la dicha o desdicha es la procurada por otras personas y no ha dependido del propio niño, que además y por lo general sólo más tarde llega a hacer consciente la memoria de la coloración dichosa o desdichada de aquel tiempo ya pasado. El tema y problema de la felicidad, que no ha sido tan explícito en años anteriores, pasa a primer plano, y como tarea, en la vida adulta, en un momento en que se toman decisiones acerca de uno mismo. ¿Cómo ser feliz? Es una pregunta que ahora preocupa y que guía el comportamiento. La cuestión de la satisfacción en la vida se hace crucial: cómo lograrla, cómo generarla, cuáles son las estrategias funcionales para el "disfrute de la vida". No es ya sólo que existencia humana apetecible, digna, feliz, sea dispuesta y preparada por el modo de comportarse; es que en realidad consiste ya en ese ese logrado modo de conducta. Ciertamente muchos elementos de la felicidad, de la calidad de vida, del bienestar y de las satisfacciones dependen de circunstancias exteriores. Pero si en algún momento hay cierto control personal de todo ello, es en la edad adulta. Bajo condiciones externas comparables hay personas que en la plenitud de la vida pueden decir "he vivido" (el "vixit", "vivió", de las inscripciones

funerarias latinas), mientras otras lamentan con Borges el "pecado de no haber sido feliz".

### **Cambios, etapas, crisis**

Durante mucho tiempo los años comprendidos entre la adolescencia y la vejez han sido vistos como de estabilidad y continuidad, sin cambios dignos de nota. Quizá haya sido así en el pasado, cuando apenas había alteraciones en la vida familiar y en la profesión a lo largo de la vida. Aun entonces, con todo, seguramente se producían cambios en las vivencias personales. Desde luego hoy son mucho más visibles los cambios. En la vida adulta no hay, ni de lejos, tanta estabilidad como antes pudo creerse. Es una edad, también ella, de transformaciones. También en ella sigue intacto el "potencial de plasticidad" inherente a la persona. Es verdad que el cambio se hace más pausado, a ritmo menos rápido que en la infancia o en la adolescencia. En el decenio entre los 5 y los 15 años de vida se producen desde luego transformaciones más notables que en cualquier decenio adulto. Puede y suele haber semejanzas entre adultos con diferencias de edad de 20 y 30 años, mientras que apenas las hay entre niños con escasos años de menos o de más. Pero también en la mitad de la vida se dan cambios significativos, sólo que muy asociados a la biografía individual y no tan ligados a la edad cronológica y a la maduración orgánica como en las edades anteriores.

En la cuestión del cambio o, al contrario, estabilidad en el comportamiento de los adultos se entremezclan en realidad varios aspectos, relativos a enfoques de: a) procesos básicos, respecto a si las personas son o no estables en el transcurso del tiempo (dentro de cualquier edad) y consistentes a través de situaciones distintas; b) tareas de desarrollo que se van planteando en el transcurso de la edad adulta, de comienzo a final, y que hoy día suelen ir variando mucho más que en el pasado; c) la relativa semejanza del patrón de rasgos, disposiciones o dimensiones diferenciales de personalidad de unos años a otros; d) el desarrollo propiamente evolutivo y de maduración personal que se cumple por debajo de todos los niveles anteriores. Es este cambio evolutivo el que realmente interesa aquí, un cambio que se produce y manifiesta no de un día para otro, sino en el transcurso de la larga duración, del devenir madurativo y biográfico de la persona.

Levinson ha analizado el curso de la vida adulta en una secuencia también de tres periodos, de adultez temprana, intermedia y tardía. Entre ellos se producen transiciones y crisis, en absoluto leves, ni tampoco breves, que demandan opciones vitales y que son reconstrucciones en la estructura de la personalidad. Levinson señala una duración típica aproximada a los periodos de estadios, unos siete años, y también a los de transición, alrededor de cinco años. Unos y otros forman parte del desarrollo humano. A la adultez temprana, hasta los 40 ó 45 años, la ve caracterizada por gran energía y actividad, llena de satisfacciones, pero también con intensas contradicciones y tensiones que pueden llegar a ser abrumadoras. En la adultez intermedia (hasta los 60

años) se amortiguan esas tensiones y las personas se hacen más reflexivas y juiciosas. Sobre la adultez tardía -en realidad coincidente en mucho con la tercera edad- Levinson es ya mucho menos explícito, lo que quizá se corresponde con una de las leyes básicas del desarrollo adulto, que es de diferenciación creciente: a más años, menos rasgos comunes entre las personas.

También es clásica la periodización de Gould en momentos cronológicos sucesivos dominados respectivamente por los temas de: cuestionamiento de la propia identidad y posibles problemas en trabajo y relaciones de pareja (29 a 34 años); conciencia de que el tiempo es limitado y consiguiente urgencia para alcanzar los objetivos de la vida con un primer reajuste de los mismos (35 a 43 años); nueva acomodación y adaptación de esos objetivos y de la propia vida (43 a 53 años); mayor tolerancia, aceptación del pasado sin negativismo (53 a 60 años).

Es cuestionable la precisión cronológica de los periodos y transiciones en una extensa edad en que los itinerarios y no sólo los ritmos madurativos de las personas son crecientemente divergentes. Se comprende que en alternativa a los populares modelos de estadios se hayan propuesto modelos de "programación de eventos" que hacen caso omiso de tales tradicionales estadios. Este otro enfoque coloca el énfasis del desarrollo adulto no ya en periodos y transiciones universales, sino en acontecimientos de distinto origen -socioculturalmente pautados o bien peculiares de la biografía personal- que le suceden al individuo en momentos más o menos oportunos para vivirlos y afrontarlos. Por otra parte, los perfiles de periodización y descripciones al uso de estadios adultos parecen de limitada validez empírica; corresponden, si acaso, a lo observado en ciertos grupos sociales de medio o alto nivel cultural, pero son de difícil generalización a otros marcos sociales.

Desde luego, no hay **una** crisis única de madurez, de mitad de la vida, cualquiera que sea la fecha en que se la coloque. En realidad hay o puede haber más de una, o también ninguna, ningún periodo por destacar frente a los demás como singularmente crítico. No tanto a mitad o en el centro, cuanto en medio y a lo largo del camino de la vida adulta pueden producirse crisis y en momentos varios. Como destaca el enfoque de programación de eventos, estas crisis no están sujetas a calendario fijo; son provocadas según el curso biográfico de cada cual y a consecuencia de hechos ya biológicos -una enfermedad o un accidente invalidante- ya de naturaleza social: tener hijos, cambiar de pareja, de trabajo o de ciudad, etcétera. En la sociedad actual han venido a cobrar especial relieve eventos como la experiencia del nido vacío, la del desempleo o la de tocar techo en la carrera profesional, pero también las ahora más frecuentes separaciones conyugales y, sobre todo, la jubilación, esta última aneja además al hecho biológico de estar envejeciendo.

## La madurez humana

La edad adulta ofrece un buen observatorio para analizar dos temas evolutivos relacionados entre sí y que no son exclusivos de ella: el curso de la existencia humana y la madurez de esta misma existencia contemplada en su integridad.

El tema de la madurez humana conjuga lo empírico y lo modélico, la descripción de cómo son y viven las personas adultas y la exposición de cómo podrían ser y vivir. Además, enlaza el conocimiento psicológico con el análisis ético. La cuestión moral de qué y cómo es una "buena persona", una "vida buena", una "conducta digna" se articula aquí -aunque no se identifica- con la de cómo se desarrollan las personas, cuál es el curso de sus vidas y cómo -bajo condiciones de no frustración externa- con sus acciones contribuyen a una vida deseable. Todo ello, desde luego, da de lleno en la cuestión práctica de "cómo ser mujer (o varón, tampoco es fácil) y no morir en el intento"; y se aproxima mucho, en fin, a un tema filosófico o de sabiduría: el del significado de la vida humana, un significado que, desde la psicología, puede ser abordado bajo el prisma del curso de un comportamiento y de una vida deseables.

Aunque la edad adulta es en algún sentido el canon evolutivo de una especie, también de la humana, en psicología no hay en rigor algo así como un prototipo o modelo normativo de desarrollo. Sin embargo, no ya la ciencia, sino el sentido común establece algunos juicios de valor: es preferible ser capaz y no incapaz, mejor ser feliz que desdichado. A partir de juicios de esa naturaleza, universalmente compartidos, algunos psicólogos han tratado de describir cómo en la vida adulta se dibujan perfiles de una madurez que vale por vida apetecible.

La convergencia de lo descriptivo y de lo modélico en esta materia suele obtenerse mediante el estudio y descripción de ejemplos de personas, de vidas, que de acuerdo con valores ampliamente aceptados, al menos en nuestra cultura occidental, destacan por su excelencia. Se investigan y describen así vidas y conductas de artistas, científicos, líderes políticos, filósofos o escritores; pero también de personas no tan relevantes y que, de todos modos, han alcanzado una vida lograda, envidiable desde muchos o algunos puntos de vista. Esa investigación y descripción constituye el método más frecuentado para proceder a presentar no ya cómo es la edad adulta, sino cómo es un "buen madurar" adulto o incluso un "buen envejecer".

La psicología del desarrollo ha solido subrayar el itinerario deseable, cuando no "normativo" o ideal, del devenir adulto. El enfoque de estadios, desde luego, da a entender cuál es la dirección de un madurar adaptativo. Sin necesidad de adoptar tal enfoque la simple consideración del ciclo vital tiende a esta elemental afirmación: el desarrollo es preferible al no desarrollo. Así que cada modelo empírico y teórico lleva consigo siquiera de manera implícita, cuando no explícita, una cierta idea de la acertada dirección en el hacerse, comportarse y ser adulto. Por ejemplo, la teoría del desarrollo del yo, de Loewinger, apunta la dirección y pauta de una creciente complejidad y sofisticación



del yo en la organización de la experiencia, en sucesivos grados de autoconciencia y responsabilidad, de autonomía individual y de integración o coherencia interna. Sin bosquejo de un perfil de madurez personal no hay teoría completa del ciclo de la vida.

Sin embargo, más que los investigadores del ciclo vital, han sido sobre todo estudiosos de la personalidad en una orientación personalista quienes se han aplicado a diseñar modelos de madurez deseable. Desde una orientación así, Rogers estima que la personalidad formada consiste no en un estado, sino en un proceso, el de llegar a ser uno mismo ("¡sé el que eres!", Píndaro) o, lo que es igual, llegar a "convertirse en persona": abierta a la experiencia, fiel a los propios sentimientos, que se acepta a ella misma y a los demás, a la vez que con confianza en sí misma y en otros. En parecida imagen, desde una muy popularizada psicología de autorrealización, Maslow llama persona "autoactualizada" a quien ha llegado a realizar -a hacer actuales- sus posibilidades, su potencial: es una persona creadora, centrada en los problemas, capaz de aceptarse a sí misma, a los demás y a la naturaleza, desprendida, autónoma, con sentido del humor, capaz de "experiencias cumbre", que constituyen vivencias inmediatas de la realidad profunda. Ya en los orígenes de la psicología de la personalidad Allport había caracterizado a la persona madura con los rasgos de ampliación del yo, sentido y proyecto de vida, capacidad de autoobjetivación, de introvisión veraz y de humor, y con una filosofía o cosmovisión unificadora de la vida. En la tradición de Freud, que presentó la salud mental como capacidad de trabajo y de goce, de amor gozoso, satisfactorio, Fromm concreta esa salud y madurez humana en la capacidad de amar, con un amor capaz de suscitar reciprocidad, y de trabajar o actuar de una forma también productiva, creativa. Todo ello, se supone, va acompañado de un tono afectivo de "sentirse bien", de disfrutar de la vida y asimismo, cuando llega el momento, disfrutar de la vejez.

Como rasgos de la plenitud humana, de la personalidad sana y madura en la edad adulta, pueden señalarse, en suma, la capacidad de comunicación, de amor, de goce, de trabajo, la disposición activa y creativa, la elaboración de un sentido de la propia identidad. En señalarlo así coinciden ampliamente modelos inspirados en teorías psicológicas, por lo demás, antagónicas. En cuanto a estilo cognitivo, caracteriza a las personas en la vida madura hacerse cargo de la complejidad de la existencia humana, perder certidumbres, aunque no todas, ser más perplejas y conscientes de la fragilidad del pensamiento y de las concepciones del mundo con sus insolubles antinomias. No llegan a destruirse las antiguas convicciones, juveniles y tal vez fogosas, pero quedan entre paréntesis o alejadas en la ironía. Es el logro de una cierta "sabiduría de vida".

A medida que avanzan los años y se llega a la adultez tardía, a todo lo anterior se añaden -es deseable que se añadan- otros elementos: la serenidad o al menos el deseo y búsqueda de ella, de tranquilidad, el progresivo desasimiento y sentimiento de libertad o liberación respecto a perturbaciones menores y a convenciones sociales, a lo socialmente pautado, el sentimiento de dignidad, el sentido del humor y de la ironía, el reconocimiento de las contradicciones y limitaciones de la vida, la aceptación y la ternura

incluso hacia los antagonistas. Todavía hacia la mitad de la existencia, y no sólo en la juventud, mientras buena parte del tiempo de vivir previsiblemente queda aún por delante, en la dirección del porvenir, el sentimiento y la conciencia de la propia identidad van acompañados de un proyecto de vida, de un talante prospectivo. En la adultez tardía, en cambio, cuando la mayor parte de ese tiempo queda detrás, ya en el pasado, dicho sentimiento y tal conciencia se acompañan principalmente de un sesgo retrospectivo de memoria, que toma a cargo la vida entera y trata de conferirle sentido. Conforme avanza la edad, se va haciendo predominante la relación con el tiempo pretérito, con la memoria y la mirada de anamnesis aceptadora de la vida. Es la hora del recordar reconstructivo y del balance autobiográfico, teñido siempre de añoranza y a menudo de melancolía por el tiempo y por los paraísos perdidos, una melancolía, con todo, que puede hallarse impregnada de satisfacción por todo lo hecho y experimentado, para poder declarar, con Neruda, un "confieso que he vivido", que abarca la cosecha de toda una vida en sazón, de una fisonomía personal laboriosamente labrada y bien lograda.

### **El curso de la vida adulta**

Hay que preguntarse, en fin, cómo puede ser preparada esa madurez, integridad, plenitud de la vida humana, apetecible y alcanzable en la edad adulta, tardía o más precoz. Mejor dicho, y puesto que todas las edades tienen significado y valor por ellas mismas y en sí mismas, y no como mera preparación a otras, hay que preguntar cuál es el camino de la vida, el itinerario y proceso de "devenir persona", la línea de conducta que no sólo conduce sino que también consiste, dentro de cada edad, en una integridad o plenitud así.

Existen, por de pronto, algunas evidencias elementales al respecto. La salud física, en concreto, con el paso de los años cada vez depende más del propio comportamiento, de las pautas y hábitos saludables de conducta adoptados. El bienestar personal, así como la adaptación y la integración familiar y social, si bien dependen en mucho de circunstancias externas, ajenas al propio sujeto, resultan también en medida creciente de las acciones de éste. La integridad, y no sólo física, sino también moral, psicológica, de la persona adulta, depende de su propia conducta -aprendizaje, hábitos adquiridos, practicados- mucho más que la del niño. En la vida adulta la persona ha pasado a ser relativamente dueña de su destino. No se dispone de la cuna en que se nace, pero sí en algo del hogar que se forma. Como afirmó Camus, todo ser humano es responsable de su rostro -de su fisonomía comportamental- a partir de cierta edad. La biología, con los años, nos hace ineluctablemente mayores. La tarea moral y psicológica de desarrollo es la de hacerse no sólo mayor, sino mejor, más humano y pleno. Infancia y adolescencia pasan por ser, y con razón, las etapas de los aprendizajes básicos, también del aprender a vivir. Pero éste es un largo aprendizaje, que además no se adquiere de

una vez por todas. Los humanos tardan mucho en aprender las lecciones fundamentales de la vida.

Pues bien, entre esas lecciones está que las personas pueden hacer no poco por procurarse una experiencia satisfactoria de la vida, y que el grado en que eso sucede se incrementa con la edad. La formalización teórica de una tesis así está en una adecuada articulación de varios procesos diferentes de desarrollo: el ciclo de la vida, el curso de la acción, el curso de la vida.

El enfoque del ciclo vital se refiere característicamente a las edades en cuanto tales, a los procesos evolutivos y de deterioro asociados a la edad o, más bien, a la evolución biológica en cada edad. Es una perspectiva imprescindible en la psicología de la edad adulta. Es, sin embargo, un enfoque que no atiende a las particularidades singulares de esos procesos en función de otros factores, que precisamente se hacen más potentes con los años. Así, los patrones perceptivos y de motricidad del recién nacido se hallan del todo determinados por la programación genética de la especie humana. Por eso mismo en ellos cabe llegar a descripciones y explicaciones generalizables, válidas para todos los individuos y culturas. Por el contrario, los patrones comportamentales de los adultos se caracterizan por una creciente diversidad, que corresponde a la variedad de los determinantes socioculturales del comportamiento, pero también al discurrir individual de la vida, de la experiencia, a los aprendizajes y acciones de una persona concreta.

Así, pues, el enfoque del ciclo vital, necesario para captar la maduración y el desarrollo en sus elementos más universales, menos dependientes de la cultura y de la historia personal, resulta insuficiente para describir y explicar otros elementos diferenciales, idiosincrásicos, de cada vida individual adulta. Para aprehender estos elementos hace falta adoptar de modo conjunto y complementario un enfoque del curso de la vida y del curso de la acción. Este enfoque maneja, como modelo y metáfora básica, la trayectoria, itinerario o camino personal de vida, por donde discurre la secuencia de las acciones que el sujeto ha realizado; y resalta que ese itinerario, en parte debido a circunstancias externas y en parte elegido y emprendido por la persona, contribuye a determinar la vida adulta de cada cual.

El curso de la vida, además de englobar el ciclo de la vida, abarca un doble elemento: 1) el curso de las vivencias, de los acontecimientos vitales que le han ocurrido a la persona, los hechos en que se ha visto involucrada, las experiencias más significativas que ha vivido y que le han dejado huellas de distinta naturaleza, orgánica, de aprendizaje y otras; 2) el curso de la acción, la secuencia de las acciones de la persona, de sus decisiones adoptadas y realizadas, de sus prácticas, de las conductas suyas que contribuyeron a operar cambios en la realidad exterior o en su propio organismo, en su personalidad. Insistir en el curso de la acción, y no sólo de la vida o las vivencias, coloca el énfasis en lo que el individuo adulto ha hecho y hace, y no sólo en los acontecimientos -experiencias, situaciones, ambiente- en los que se ha visto inmerso.

Existen dos amplios ámbitos de factores influyentes en el desarrollo de la personalidad: el del propio organismo y el del medio externo. Cada uno de esos ámbitos somete a la persona a un calendario y un ritmo de ciclo vital. El ciclo de la vida incluye en realidad dos órdenes distintos: el del programa biogenético de la especie humana y el de la programación sociohistórica que cada sociedad impone a sus miembros. Del ciclo de la vida debe distinguirse la historia del individuo, que a su vez discurre en dos planos articulados: el del organismo, con sus transformaciones de crecimiento, maduración, accidentes, enfermedades; el social, el de la red de relaciones con otras personas, con el medio más inmediato. El ciclo de la vida, sea biológico, sea social, influye en la historia, respectivamente, orgánica y ambiental del individuo, pero no a la recíproca: no es modificable de modo sensible por acciones de las personas o por su historia.

El análisis precedente vale sobre todo para la vida adulta y sólo en mucha menor medida para edades anteriores. En la primera infancia la totalidad del comportamiento está regida por el ciclo vital, por el entorno inmediato y por la historia del propio organismo, que es apenas activo, únicamente reactivo. Sólo progresivamente, con el curso de los años y con la eficacia que es propia de un organismo maduro y competente, las acciones de la persona empiezan a ser influyentes en el entorno inmediato y en su propia historia.

La edad adulta, en conclusión, ha de verse como una realidad no estática o inmóvil, sino en devenir, con historia, cambios y también crisis, a menudo dependientes de acontecimientos externos o ajenos a la acción del sujeto, pero una historia que, entretanto y en medida creciente, ha sido hecha, fraguada por la propia persona a través de sus acciones. En la vida adulta, en el curso de su desarrollo, aparece con entera claridad que, bajo condiciones normales, de no extrema frustración externa, las personas son relativamente dueñas de su destino, de sus circunstancias, aunque también, eso siempre, están determinadas por éstas.

## **Recapitulación**

Lo expuesto a lo largo de los apartados anteriores puede compendiarse en unas pocas proposiciones, que por otra parte enuncian lo que el estudiante ha de retener tras la lectura y estudio:

1) La edad adulta es una edad cambiante y no de inmovilidad psicológica. En ella siguen produciéndose procesos significativos que afectan a la personalidad y la transforman. Eventualmente hay hechos críticos y crisis personales, que han de afrontarse como tareas o desafíos que la vida y la realidad traen consigo.

2) En esos cambios y procesos se da también maduración, desarrollo, crecimiento, y no sólo conservación o mero deterioro, asociado al progresivo envejecer.

Se dan procesos positivos, en la dirección de una mayor madurez y plenitud humana, incluso en la adultez tardía y en la tercera edad.

3) Destacados procesos de la maduración adulta aparecen determinados por factores socioculturales, pero también por el curso de las propias acciones, cada vez más influyentes a medida que transcurren los años.

4) Como consecuencia del peso de las propias acciones en la propia vida los adultos difieren entre sí más que los niños y los adolescentes, y sobre todo son -han venido a ser- relativamente dueños de su destino. Bajo condiciones de un bienestar objetivo básico, y al margen de accidentes azarosos de la existencia, en la vida adulta y cada vez más con los años, cada cual viene a tener la vida y las experiencias, más o menos felices o desdichadas, que se ha venido procurando con sus propios actos.